Bismillah..
Assalamu'alaikum Wr. Wb.
Nama : dr. Sentot Handoko, SpGK
Lulusan Gizi Klinik : UNHAS
Tugas di RS EMC Sentul Kab Bogor

Saya akan membagi sedikit dan singkat pengalaman saya selama saya menjadi penderita Covid 19 yang ganas ini. Oleh karena itu ***jangan sekali kali meremehkan*** Covid 19 ini.

Perjalanan singkat Penyakit yang saya alami :

Tgl 14 Maret sore :
Saya merasa meriang, kena air menggigil, selera makan tidak ada, ada gangguan pencernaan (diare) tetapi di pagi hari sampai menjelang siang saya tidak meriang selama 1 minggu, sehingga saya menduga menderita Typhoid fever.

Karena tidak ada perubahan,tanggal 21 Maret saya periksa Lab darah rutin dan Tubek TF. Hasilnya saya tidak ada Typhoid hanya Leukosit menurun dan neutrofil sedikit meningkat

Tgl 21 Maret sore saya mulai batuk dan semakin lama batuk semakin sering, meriang, gangguan pencernaan (diare)

Tgl 23 maret siang mulai ada sesak, semakin malam semakin bertambah sesaknya, jam 23:30 di bawa ke IGD RS Sentra Medika Cibinong, dan diberikan Oksigen, pemeriksaan Rontgen dan Laboratorium, namun sesak tidak berkurang, malah makin bertambah jika tidak memakai oksigen.

Tgl 24 maret pagi saya dinyatakan PDP karena terdapat gambaran Bronchopneumoniae lalu dipindahkan ke Ruang Isolasi selama 2 hari.

Tgl 26 Maret siang saya dirujuk ke RS Rujukan RS.Persahabatan di ruang Isolasi Intensif Pinere.

Tgl 27 Maret saya merasa sesak semakin bertambah, pada saat malam hari sesak semakin bertambah dan terasa seperti tercekik dan sulit bernafas, lalu saya berusaha tenang dan mengatur irama nafas dengan sekuat tenaga untuk bernafas sambil berdoa di bantu petugas yang sigap dan cepat, akhirnya rasa tercekik itu akhirnya menghilang, namun sesak belum hilang.

Tgl 28 maret kejadian seperti tercekik muncul lagi setelah BAB cair (diare), dengan sekuat tenaga Alhamdulillah dapat terlewati lagi. (mungkin hari 4-7 ini masa kritis dan mungkin di masa kritis ini yang banyak terjadi gagal nafas.)

Tgl 29 Maret sesak mulai sedikit berkurang.

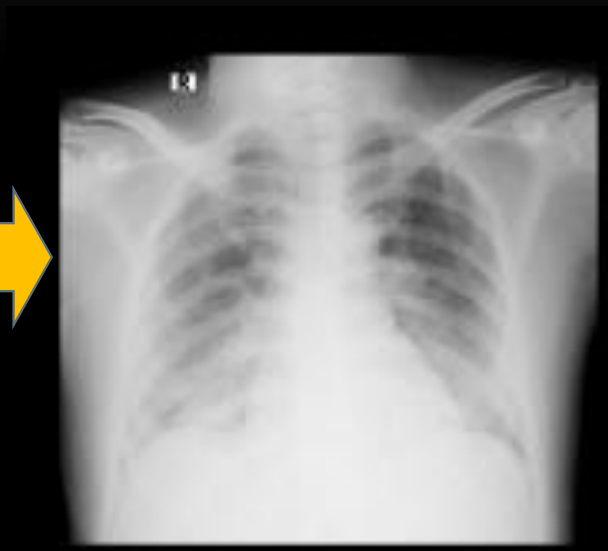
Tgl 1 April malam setelah di nyatakan ada perbaikan walaupun sesak masih ada, saya di pindah ke ruang Melati (Isolasi intermediate) dan saya mulai berlatih nafas tanpa oksigen.

Tgl 4 April malam karena kata dokter sudah ada kemajuan klinis dan hasil Rontgen, dan sesak masih ada dan berkurang saya diperbolehkan pulang untuk isolasi mandiri di rumah selama 14 hari.

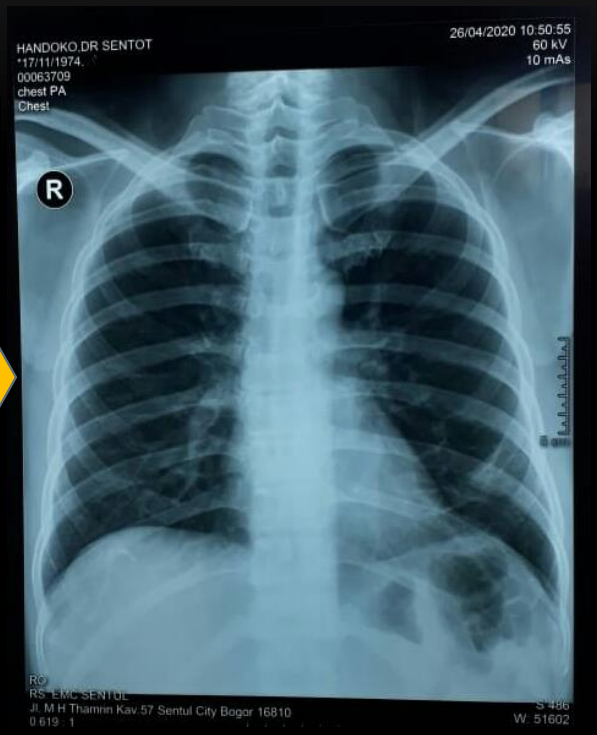
Alhamdulillah dengan berbaik sangka kepada Allah, berdoa dan tidak lupa shalat 5 waktu, serta makan makanan yang bergizi dan seimbang, vitamin selama sakit, serta latihan olahraga ringan (pernafasan), support dan doa dari keluarga, kerabat dan guru dan Teman sejawat, Alhamdulillah lambat laun kesehatan saya banyak kemajuan dan semakin membaik.

Tgl 26 Maret 2020

Tgl 29 Maret 2020
(Terasa sangat Sesak)



Tgl 26 April 2020 (Perbaikan)



Oleh karena itu Jagalah Kesehatan, cuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah memegang sesuatu, Lindungi diri dengan memakai Alat Pelindung Diri serta makan makanan yang bergizi dan seimbang, vitamin, olahraga yang cukup agar imunitas kita tetap terjaga.

Demikian cerita singkat saya semoga bermanfaat dan juga sebagai pembelajaran untuk kita semua tentang perlunya perlindungan diri dan jangan remehkan Ganasnya Covid 19 ini

TERIMA KASIH